



ふりがな たざわ あずさ

お名前 田澤 梓

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

(神奈川県)

普段のお仕事やスポーツ栄養に関わる活動内容を簡単に教えてください。

大学、専門学校「スポーツ栄養学」等の非常勤講師
 アスリートのためのスポーツ栄養・食育サイト「アスレシビ」コラム執筆
 給食委託会社と連携した部活動選手寮の給食管理、スポーツ食育講座や個別栄養サポートを担当

スポーツ栄養活動の中で得意なことは何でしょうか？ あなたの指導の売りは何？

調理現場の状況を踏まえつつ、スポーツ栄養に基づいた献立作成、レシピ開発ができます。
 また食事相談では栄養素中心でない、選手の食生活、ライフスタイルを大切にしたい栄養サポートをすることを心掛けて、活動しています。

今、スポーツ栄養士として一番やりたいこと、やってみたいことは何でしょうか？

「信頼される人」になることです。選手、スタッフから頼ることのできる人、気軽に相談したくなる人になれるように、根拠あるサポートの知識と経験つんでいき、さらに人間性も高めていきたいと思っています。

好きな食べ物や、最近おすすめの美味しい物を教えてください。

神奈川県「かわさきそだち」の農産物です。その中でも「のらぼう菜」は苦味が少なく、茎がとても甘い菜っ葉、「香辛子」はフルーティな香りで、辛味が弱く、生で食べられるハーブペッパーでおすすめです。

2020年 10月 17日